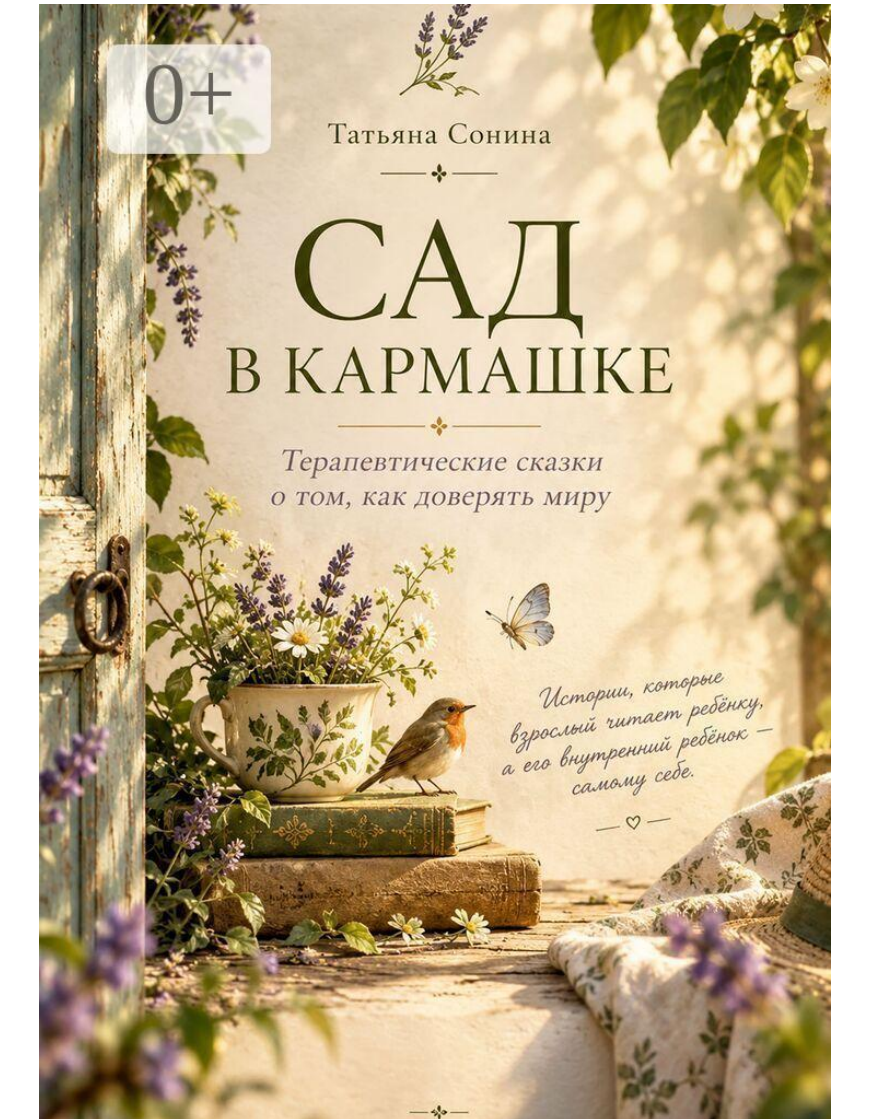

0+
Татьяна Сонина
САД
В КАРМАШКЕ
Терапевтические сказки
о том, как доверять миру
Истории, которые
взрослый читает ребёнку,
а его внутренний ребёнок —
самому себе.

Татьяна Сонина

Сад в кармашке. Терапевтические сказки о том, как доверять миру

https://litres.ru/74817383
ISBN 9785007158091

Аннотация

«Сад в кармашке» — это не просто книга сказок, а мягкий психологический инструмент арт-терапии и интерактивный арт-бук для детей от 3 до 12 лет. Главная героиня книги, маленькая садовница вместе со своими друзьями проходит через понятные каждому ребёнку трудности и 12 важных жизненных уроков, чтобы научиться доверять этому миру. Книга создана в уникальном формате, который сочетает в себе уютное чтение, мудрые мостики к размышлениям, творческий альбом и ботанические метафоры-подсказки.

Содержание

Предисловие для родителей	10
Вступление	12
Глава 1. Ураган и первый росток	14
Глава 2. Когда цветы закрывают лепестки	21
Глава 3. Земные ангелы	30
Глава 4. Великий круг времени	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Сад в кармашке
Терапевтические сказки о том, как доверять миру

Татьяна Сонина

© Татьяна Сонина, 2026

ISBN 978-5-0071-5809-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«И будет Господь вождём твоим всегда,
и во время засухи будет насыщать душу твою...
и ты будешь как напоенный водою сад
и как источник, которого воды не иссякают».
— Книга пророка Исаии 58:11

«Посмотрите, какую любовь дал нам Отец,
чтобы нам называться и быть детьми Божиими».
— 1-е послание Иоанна 3:1

Моему дорогому другу-садовнику

_____

С верой в твой внутренний свет, теплом и любовью,

_____

« _ »_____ 20 г.

«…Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдёте в Царствие Небесное»
Евангелие от Матфея 18:3



Дорогой мой большой и маленький читатель!

Создавая проект «Сонина Ботаника», я мечтала о бережном и терапевтическом пространстве — о красивом сенсорном саде, чтобы через многообразие растений и ароматов, созидание и сотворчество с природой в нашем мире становилось больше тепла, уюта и душевного покоя.

Сад — как сокровенное место, где можно наконец-то встретиться с собой. Место, где исчезают все маски, роли и оценки, а остаётся лишь самое главное: чистое, светлое, Богу предназначенное сердце, готовое принять Его замысел и тихую Благодать. Об этом мы ещё поразмышляем вместе, а пока я расскажу вам, с чего всё начиналось…

Давным-давно, ещё до того, как в нашем Аптекарском огороде зазеленели первые травы и созрел сладкий мёд, моё сердце полностью принадлежало детям. Многие годы я приходила в больничные палаты к маленьким супергероям. К тем, кому пришлось столкнуться с совсем недетскими трудностями, взрослым страхом и настоящей болью.

Там, среди белых стен, я поняла кое-что очень важное. Детской душе, застигнутой жизненным ураганом, меньше всего нужны строгие правила или сухие инструкции. Ей нужно безопасное место. Ей нужна бережная метафора — сказка, которая сможет укутать, согреть тёплым пледом, залечить невидимые ранки и прошептать: «Ты здесь. Ты в безопасности. И тебя любят просто так — со всеми твоими шрамами, усталостью и неидеальностью». Эта книга — продолжение моей миссии и тот самый сказочный сад, который оживает на бумаге. Его главную героиню зовут Сонечка. Она, как и все мы, только учится доверять этому

огромному, порой пугающему, но удивительно мудрому миру. Вместе со своими верными друзьями она будет проживать те же чувства, которые порой прячутся внутри тебя: тревогу перед сном, грусть разлуки, страх ошибок и ранимость от чужих резких слов.

Я написала эти истории для того, чтобы у каждого ребёнка — и у того, кто сейчас сладко засыпает в своей тёплой кроватке, и у того, кому прямо сейчас очень трудно — появился свой собственный «Сад в кармашке». Место, где можно спрятаться от любой бури, включить невидимый Зеркальный щит и вспомнить: в Божьем саду нет лишних или плохих цветов.

Каждый росток уникален. Каждая трещинка на глиняном горшочке делает его особенным и неповторимым. Помни об этом, мой маленький друг. Помни об этом и ты, мой дорогой взрослый.

Добро пожаловать в наш сад. Пусть в нём всегда растёт любовь.

#
#

С теплом и верой в твой внутренний свет,
автор концепции «Сонина Ботаника»
Татьяна Сонина


Сонина-Ботаника

Предисловие для родителей

Дорогой читатель — мама, папа, бабушка или дедушка — значимый любящий взрослый!

Вы держите в руках не просто сборник сказок, а бережный инструмент психологической поддержки для вашего ребёнка. В образе маленькой садовницы Сонечки каждый малыш легко узнает себя: свои страхи не успеть, тревогу перед неудачами, грусть от того, что что-то ломается, жгучую обиду от сравнения с другими, боль от разлуки и ранимость перед лицом чужих злых слов.

Эти истории созданы для того, чтобы мягко, без нотаций и поучений, передать ребёнку важные терапевтические смыслы:

• **Миру можно доверять**, и в нём всегда есть поддержка (даже если она приходит через обычных людей).

• **Ошибаться — нормально**, а идеальности не существует.

• **Отдых — это не слабость**, а важная часть жизни.

• **Любые сложные периоды** (кризисы, ураганы, потери) обязательно сменяются обновлением.

Как читать эти сказки с максимальной пользой:

1. **Не торопитесь.** Читайте по одной главе за вечер —

лучше всего перед сном, когда защитные барьеры психики снижаются, и ребёнок настроен на доверительный лад.

2. Соблюдайте атмосферу. Говорите мягким, спокойным, чуть замедленным голосом. Атмосфера монастырского сада или присутствия Ангела должна окутать детскую комнату.

3. Не заставляйте отвечать. Вопросы в конце глав — это не экзамен. Задавайте их непринуждённо. Если ребёнок не хочет говорить, ответьте на вопрос сами, рассуждая вслух. Малыш всё равно услышит и впитает ваши слова.

Эта книга не просто сказка для вашего ребёнка. Это ещё и уютное, безопасное пространство для вас самих. Пока вы читаете эти строки вслух, ваш внутренний ребёнок — та ваша часть, которая умеет искренне радоваться, глубоко чувствовать, но иногда тоже утомляется, боится и прячет тревогу, — внимательно слушает ваш голос. В конце каждой главы вас ждёт блок вопросов «Спроси у себя». Это не экзамен на «идеальность» и не список новых задач. Это повод замедлиться.

Сделайте глубокий вдох. Расслабьте плечи. Позвольте себе не просто читать историю, а проживать её вместе с тем маленьким мальчиком или маленькой девочкой, которыми вы когда-то были.

Вступление

Далеко-далеко, там, где пушистые облака задевают вершины изумрудных холмов, жила-была маленькая девочка по имени **Сонечка**. Больше всего на свете она любила землю, ласковое солнце и живые зелёные ростки. У девочки было удивительное призвание — она была маленькой садовницей. В её собственном саду, словно в сказочной шкатулке, росли самые разные цветы: хрупкие подснежники, пышные пионы и нежные незабудки. Девочка знала характер каждого из них.

Сонечка была не одна в своих заботах. Рядом с ней всегда были её верные друзья: **белоснежный Единорог Серафим**, которой светился мягким жемчужным светом, мудрый **Проводник тайных троп**, знавший все скрытые дороги земли, и добрые **монахини из монастыря** у подножия старой горы.

Каждый вечер, когда солнце садилось за горизонт, Сонечка смотрела на бескрайние просторы и мечтала. Её самой заветной, большой мечтой было сделать так, чтобы вся планета превратилась в один прекрасный цветущий сад, где каждому цветку и каждому существу будет тепло, уютно и спокойно. И эта история о том, как шаг за шагом, через радости, тревоги и смену времен года её маленькое сердце училось великой мудрости природы и доверию миру.



Глава 1. Ураган и первый росток

Сонечка бережно укрывала свои цветы от холодных ветров, вовремя поливала чистой водой и часто шептала им ласковые слова. Но однажды в тех краях поднялся сильный холодный ураган. Он принёс с собой серые тучи и ледяной град. Несколько дней буря бушевала над землёй.

Когда всё утихло, Сонечка выбежала в сад и заплакала. Её любимые цветы были прижаты к земле, лепестки помяты, а некоторые стебли сломаны. Сад казался безжизненным. Девочке показалось, что её мечта разрушена навсегда. Ведь если она не смогла уберечь даже свой маленький садик, то как она сможет сделать прекрасным целый мир?

Она села на траву и опустила руки. В этот момент к её плечу прикоснулся тёплый луч солнца, пробившийся сквозь тучи. Сонечка посмотрела на землю и заметила маленький, едва уцелевший росток ромашки. Он был слабым, но изо всех сил тянулся вверх.

Девочка поняла, что слёзы не помогут её цветам. Она аккуратно подняла сломанные веточки, взрыхлила землю, чтобы корни могли дышать, и полила пострадавшие растения. День за днём она продолжала заботиться о каждом листочке. Сад не восстановился за один миг, но постепенно, благодаря её терпению и любви, цветы начали оживать. Они распускались ещё прекраснее, чем прежде, став сильнее после пере-

житой бури.

Вскоре мимо её сада проходили люди из соседних деревень. Они останавливались, восхищались красотой цветов и тем, как бережно девочка за ними ухаживает. Сонечка с радостью делилась с ними семенами и рассказывала, как правильно помогать растениям, если им трудно. Люди уносили семена в свои дома, сажали их, и вскоре цветы Сонечки распустились на соседних улицах, а потом и в других городах.

Маленькая садовница поняла важную истину: чтобы изменить весь мир, не нужно пытаться сделать всё и сразу. Достаточно с любовью заботиться о том маленьком кусочке земли, который находится прямо перед тобой, и делиться этой любовью с окружающими. Так её мечта начала сбываться — шаг за шагом, цветок за цветком.

➢ Волшебный мостик к размышлениям

Дорогие взрослые! Помните важное правило заботы: читайте эту страничку перед сном медленным, убаюкивающим голосом. Не превращайте беседу в экзамен. Если ребёнок молчит — не настаивайте, просто порассуждайте вслух сами, транслируя ему покой, принятие и поддержку.

О чём спросить маленького слушателя:

• Про Сонечку: «Как ты думаешь, почему Сонечка снача-

ла опустила руки и заплакала, когда увидела сломанные цветы?»

• Про твой опыт: «А у тебя бывало так, что ты строил высокую башню или долго рисовал рисунок, а они вдруг испортились или сломались? Что ты тогда чувствовал?»

• Про надежду: «Как Сонечка догадалась, что жизнь всё равно продолжается и впереди её ждёт много хорошего?»

⊛ Творческая мастерская маленьких садовников

После разговора или на следующий день предложите ребёнку заглянуть в мастерскую и выполнить игровое задание.

Задание к главе 1: «Карта выросшего сада»

Возьмите большой лист бумаги и вместе нарисуйте сад Сонечки после урагана. Но самое главное — пусть на месте сломанных веточек и цветов появятся новые, ещё более яркие и необычные бутоны, волшебные деревья и сильные зелёные ростки. Это задание поможет малышу наглядно увидеть и прожить важный секрет: когда что-то ломается или идёт не так, мы всегда можем построить на этом месте что-то новое, шаг за шагом.

♥Сердечный компас для родителей *(Терапевтический акцент)*

Этот сюжет направлен на формирование жизнестойкости и принятие горя от неудач. Для ребёнка поломка игрушки или испорченный рисунок — это настоящая маленькая трагедия. Наша задача помочь ему понять, что расстраиваться, злиться и плакать из-за потерь — это абсолютно нормально. Сказка мягко учит, что жизненные «ураганы» и кризисы — естественная часть пути. Но за любым дождём всегда следует тёплое солнце, а у нас внутри есть силы, чтобы восстановить свой душевный сад.

Наш внутренний мир часто похож на этот сад. Иногда в него приходят бури. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и спросите у своего внутреннего ребёнка:

• Бывает ли так, что из-за одной неудачи вы начинаете сомневаться во всех своих силах и талантах?

• Девочка поняла, что не может восстановить весь сад за один миг, и начала с одного листочка. Какое самое маленькое простое действие вы можете сделать для себя прямо сегодня, чтобы «взрыхлить землю» своей души и дать себе подышать?

• Умеете ли вы бережно заботиться о себе, когда вы «помяты» или «сломаны» ураганом, так же, как Сонечка заботилась о своих цветах?

• Как выглядит тот «маленький кусочек земли прямо перед вами», о котором вы действительно можете и хотите позаботиться (ваше тело, ваш дом, ваши близкие, ваше хобби)?

• Замечали ли вы, как ваша личная победа над трудностями или ваш внутренний свет вдохновляли кого-то другого, становясь «семенами» для чужих садов?

Дорогой взрослый! Наш внутренний мир часто похож на этот сад. Иногда в него приходят бури. Жизненные кризисы, стресс и усталость могут налететь как ледяной ураган, оставляя после себя ощущение, что всё разрушено, а приложенные усилия были напрасны. В такие дни кажется, что мечта сломана навсегда, а руки опускаются сами собой.

Но помните: даже после самой сильной бури сквозь тучи всегда пробивается тёплый луч солнца, чтобы согреть уцелевший росток вашей надежды. Восстановление души не происходит за один миг, оно требует времени, терпения и грамотной заботы о себе.

Позвольте себе замедлиться, отпустите необходимость «быть сильным» прямо сейчас.

#

#

Пространство личных смыслов.
Что я забираю с собой из этой главы:

_____

_____

_____


Творческая мастерская маленьких садовников
Задание к Главе 1:
«Карта выросшего сада»
Сонечка поняла, что ураган не разрушил её мечту, а просто дал саду шанс вырасти заново. Возьми карандаши и нарисуй на этой странице свой самый красивый сад. Каким он станет, когда все ранки заживут? Какие новые цветы в нем распустятся?
Даже после бури сад цветет снова
Большие мечты растут и из маленьких начал
Здесь рождаются добрые сады

Глава 2. Когда цветы закрывают лепестки

Ночь мягко опустилась на землю, но в детской комнате всё ещё горел маленький ночник. Сонечка лежала в своей кровати, укрывшись одеялом до самого подбородка. Её глаза были широко открыты, а в голове, словно наперегонки, кружились мысли.

Она хотела успеть так много: посадить новые аллеи роз, прополоть дальние грядки, собрать созревшие семена и помочь соседскому мальчику с его первыми всходами. Чем больше она думала о завтрашнем дне, тем сильнее сжималось её маленькое сердце. *«Я ничего не успею… Всё пропадёт, если я не сделаю это вовремя»*, — шептала она, и от этой тревоги сон улетал всё дальше и дальше.

Вдруг комната наполнилась мягким золотистым светом, похожим на сияние светлячков. Из окна плавно опустился **Ангел**. У него были удивительно тёплые лучистые глаза и большие пушистые крылья, которые тихонько шуршали, как листва на ветру. Он сел на край кровати Сонечки. Девочка совсем не испугалась, потому что от его присутствия в комнате сразу стало очень спокойно и безопасно.

— Ты не спишь, маленькая садовница? — тихо спросил Ангел, и его голос прозвучал как колыбельная.

— Я не могу уснуть, — призналась Сонечка, и на её глаза навернулись слезы. — У меня так много дел в саду. Если я сейчас усну, я потеряю время. А если я не успею всё сделать, мои цветы погибнут, и планета никогда не станет прекрасным садом!

Ангел мягко улыбнулся и протянул девочке свою тёплую ладонь.

— Посмотри на свои руки, Сонечка, — сказал он. — Они ещё совсем небольшие, но в них скрыта огромная сила заботы. Однако даже самая сильная садовница не может вырастить весь сад за одну ночь. Скажи мне, что делают твои цветы прямо сейчас, в темноте?

Девочка задумалась и ответила:

— Они спят… Они закрыли свои лепестки и отдыхают.

— Верно, — кивнул Ангел. — Они отдыхают, потому что земля сейчас спит, и соки внутри стеблей движутся медленно. Ночью природа копит силы. И если бы цветы пытались расти круглые сутки без остановки, они бы просто завяли от усталости. Сон — это тоже важная часть работы сада. Когда ты спишь, твои силы восстанавливаются, а твоя любовь к цветам внутри тебя становится крепче.

Ангел аккуратно поправил малышке одеяло и добавил:

— Мир устроен мудро. Тебе не нужно делать всё сразу. Завтра принесёт ровно столько времени, сколько необходимо для завтрашних дел. А сегодняшний день уже закончился, и он был прекрасен. Доверься ночи.

Девочка глубоко вздохнула. Впервые за вечер её плечи расслабились. Она поняла, что отдыхать — это не значит терять время. Это значит беречь себя как самый главный и ценный цветок в своём саду. Ангел прикоснулся к её лбу прохладным крылом, унося остатки тревожных мыслей. Сонечка закрыла глаза, чувствуя, как укутывающее тепло сна наконец-то забирает её в свои объятия. Она засыпала с улыбкой, зная, что завтра наступит новый день, и она сделает ровно столько, сколько сможет — с любовью и без спешки.

➢ Волшебный мостик к размышлениям

Дорогие взрослые! Помните важное правило заботы: читайте эту страничку перед сном медленным, убаюкивающим голосом. Не превращайте беседу в экзамен. Если ребёнок молчит — не настаивайте, просто порассуждайте вслух сами, транслируя ему покой, принятие и поддержку.

О чём спросить маленького слушателя:

• Про Сонечку: «Помнишь, почему Сонечка никак не могла уснуть?»

• Про тайны сада: «Что делали её цветы ночью в саду, пока на улице было совсем темно? Помнишь, что сказал Ангел про цветы — почему они обязательно спят ночью?»

• Про силу сна: «Помогает ли отдых растениям и людям

становиться сильнее на следующий день? Как ты думаешь, становится ли у тебя самого больше сил, хорошего настроения и здоровья, пока ты сладко спишь?»

⊛ Творческая мастерская маленьких садовников

Вы можете заглянуть в мастерскую сразу после чтения или на следующий день.

Задание: «Колыбель для любимого цветка»

Предложите малышу нарисовать розу Сонечки, которая уютно устроилась в своей постельке. Пока ребёнок раскрашивает, помогите ему погрузиться в атмосферу уюта с помощью бережных вопросов.

О чём спросить во время рисования:

— «Какого цвета будет тёплое одеялко для нашей розы?»

— «Как ты думаешь, какие добрые сны ей снятся, пока она сладко спит в своей колыбели?»

— «Чувствуешь ли ты, как твоя собственная кровать сейчас тоже становится похожа на такое же тёплое, мягкое и безопасное гнёздышко для отдыха?»

Вечерний ритуал перед сном «Крылья заботы»

Этот ритуал поможет плавно и нежно перевести ребён-

ка от творческого заземления прямо к засыпанию.

Когда рисунок будет готов, попросите малыша лечь в постель и закрыть глазки. Мягко положите свои ладони ему на плечи или спину и шёпотом скажите:

«Укутываем розу тёплым одеялом, закрываем её нежные лепестки… Укрываю и тебя своими крыльями заботы. Мои руки защищают твой сон, как колыбель защищает цветок. Наступает ночь, приходят самые добрые сны. Твоё тело расслабляется, глазки отдыхают. Спи, мой любимый цветочек…»

♥Сердечный компас для родителей *(Терапевтический акцент)*

Этот сюжет и задания работают сразу в двух важных направлениях:

1. Снижение ночной тревоги и гиперконтроля. Мы формируем у ребёнка внутреннее разрешение на отдых и снимаем синдром «мне нужно сделать слишком много дел». Малыш получает важное психологическое послание: отдых — это не потеря времени, а бережная забота о себе как о самом главном и любимом цветке.

2. Снятие синдрома «вечернего сопротивления сну». Через мягкое физическое переключение из режима активности в режим сна и создание игровой метафоры безопасности

кровать перестаёт быть для ребёнка местом, где «заканчивается веселье». Она становится пространством уюта, где его любят, берегут и защищают.

Вторая глава — как метафора синдрома гиперответственности, тревоги за будущее, выгорания и неумения отдыхать. Взрослые часто сталкиваются с чувством: «Если я сейчас остановлюсь, всё рухнет». Поразмышляйте над терапевтическими вопросами, они помогут замедлиться и дать себе право на передышку:

• Ложились ли вы когда-нибудь спать с таким же чувством, как Сонечка, — когда мысли кружатся наперегонки, а сердце сжимается от невыполненных дел? О чём чаще всего шепчет ваша тревога по ночам?

• Не требуете ли вы от себя «вырастить весь сад за одну ночь»? Какую сверхзадачу вы на себя взвалили, из-за чего вам трудно расслабиться в последнее время?

• Легко ли вам даётся мысль Ангела о том, что *отдых — это тоже часть работы*? Или внутри вас живёт строгий критик, который считает отдых «потерей времени» и ленивостью?

• Можете ли вы прямо сейчас сделать глубокий вдох, расслабить плечи и сказать себе: *«Сегодняшний день закончился. Я сделал ровно столько, сколько смог, и этого достаточно»*? Что мешает вам произнести эти слова с лёгким сердцем?

• Если бы вы посмотрели на себя не как на эффективного работника или родителя, а как на *«самый ценный и любимый Богом цветок в своём саду»*, что бы вы изменили в своём режиме дня прямо сейчас?

Дорогой взрослый! Ваши руки могут делать очень много, но они не должны держать весь мир 24 часа в сутки. А теперь закройте глаза, отпустите контроль и позвольте своему внутреннему ребёнку услышать шуршание крыльев Ангела.

#

Пространство личных смыслов.
Что я забираю с собой из этой главы:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Творческое задание к Главе 2:
«Колыбель для любимого цветка»

Пусть сегодня расцветут твои мечты...

Ангел шепнул Сонечке, что сон — это тоже важная часть заботы о саде. Ночью земля копит силы, а лепестки закрываются, чтобы отдохнуть и набраться здоровья. Твоё тело — это тоже прекрасный цветок, которому очень нужен покой.

Давай поможем твоему саду уснуть! Посмотри на этот красивый бутон розы Беллы на странице. Давай бережно укроем его на ночь, чтобы ему было тепло и уютно.

1 Раскрась одеяльце:

Вокруг бутона нарисовано мягкое лоскутное одеяло. Раскрась его своими самыми любимыми, спокойными и нежными карандашами.

2 Добавь звёздной пыли:

Нарисуй над спящим цветком маленькие звездочки или добрых светлячков, которые будут охранять его сон.

3 Запечатай секрет:

Внутри бутона напиши или нарисуй то, о чем ты мечтаешь прямо сейчас, перед тем как закрыть глаза.

Доброй ночи, маленький цветок!



Наш ритуал «Крылья заботы» :

А теперь, когда наша роза укрыта, пришла пора позаботиться о тебе. Ложись в кровать, закрой глазки и сделай глубокий вдох. Представь, как твои невидимые крылья заботы мягко обнимают тебя со спины, укутывая, словно самое теплое и пушистое одеяло на свете. Почувствуй, как расслабляются твои плечи, ручки и ножки. Твои крылья будут охранять твой покой всю ночь. Спи сладко, мой маленький житель Таинственного сада, твой сад засыпает вместе с тобой.



Глава 3. Земные ангелы

Вечернее солнце окрашивало сад в тёплые янтарные тона, когда Сонечка сидела на крыльце, грустно подперев щёку кулачком. В её руках был глиняный горшочек с редким семечком серебряного цветка, которое ей когда-то подарил Ангел. Сонечка так мечтала, чтобы оно проросло, но, как ни старалась, — сама носила воду из дальнего ручья, часами сидела на коленях, убирая сорняки, — росток не появлялся. Она чувствовала себя совсем одной в своём огромном желании сделать мир красивым, и силы её таяли.

— Я так устала, — прошептала Сонечка в пустоту. — Мне кажется, Небо забыло про мой сад. Я прошу у Бога помощи, но ничего не происходит…

Вдруг калитка тихонько скрипнула. В сад вошёл старый гончар дядя Лука, который жил на краю деревни. Он нёс в руках большую лейку с удивительно узким длинным носиком.

— Здравствуй, Сонечка, — добродушно улыбнулся он. — Я шёл мимо и подумал, что твоей хрупкой земле нужна особенная лейка, чтобы вода не размывала корни, а поила их бережно, капля за каплей. Возьми, я сделал её для тебя.

Сонечка удивлённо приняла подарок, и на сердце стало чуточку теплее. Не успел дядя Лука уйти, как у забора показалась соседская девочка Маша. В руках она бережно несла

узелок.

— Соня! — звонко позвала она. — Мама испекла свежий черничный пирог и велела обязательно отнести тебе, чтобы ты подкрепилась после работы в саду. Нам так нравится смотреть на твои цветы!

Сонечка поблагодарила подругу, прижала к себе тёплый узелок, и в этот момент прямо над её головой послышался знакомый, едва уловимый шорох крыльев. Обернувшись, она увидела своего Ангела. Он сидел на ветке старой яблони и с любовью смотрел на неё.

— Ты грустила, малышка, и думала, что осталась одна? — тихо спросил Ангел.

— Я ждала чуда или знака сверху, — опустив глаза, призналась девочка. — Я просила Бога помочь мне вырастить этот цветок и дать мне сил, но ко мне никто не спустился с небес… кроме тебя.

Ангел мягко рассмеялся, и этот звук был похож на звон маленьких колокольчиков.

— Глупышка, — ласково сказал он. — А как, по-твоему, Бог передаёт свою любовь на землю? Разве Ему обязательно сходить в облаке молний, если у Него есть так много чутких и добрых сердец? Посмотри на лейку дяди Луки — гончар вдруг почувствовал непреодолимое желание сделать её именно сегодня, потому что Бог вложил в его мысли заботу о твоём саде. Попробуй пирог Маши — её мама пекла его с такой теплотой, словно само солнце согревало эти коржи.

Ангел спустился на траву и коснулся руки Сонечки:

— В жизни всегда так, моя девочка. Бог редко творит чудеса из ничего. Чаще всего Он выбирает людей, чтобы через их руки, их добрые слова, улыбки и поступки дарить тебе свои самые ценные дары и поддержку. Когда тебе трудно, просто оглянись вокруг. Тот, кто приносит тебе помощь, в этот момент становится земным ангелом.

Сонечка затаила дыхание. Она посмотрела на лейку, на пирог, вспомнила всех, кто когда-либо улыбался ей или делился семенами. Она больше не чувствовала себя одинокой. Весь мир показался ей огромной невидимой сетью любви, где каждый человек соединён с другим.

С лёгким сердцем Сонечка взяла новую лейку, набрала чистой воды и бережно полила землю в горшочке. Она знала, что теперь не одна. И словно в ответ на её затихшую тревогу, прямо из тёмной земли проклюнулся крошечный, сияющий серебряный росток.

➢ Волшебный мостик к размышлениям.

Дорогие взрослые! Помните важное правило заботы: читайте эту страничку перед сном медленным, убаюкивающим голосом. Не превращайте беседу в экзамен. Если ребёнок молчит — не настаивайте, просто порассуждайте вслух сами, транслируя ему покой, принятие и поддержку.

 # О чём спросить маленького слушателя:

• Про Сонечку: «Кто пришёл на помощь Сонечке в этой главе, когда ей стало совсем грустно и одиноко?»

• Про посланников любви: «Как Ангел объяснил Сонечке — через кого Бог передаёт свою любовь и тепло на землю?»

• Про твоих близких: «А в твоей жизни есть такие „земные ангелы“, которые заботятся о тебе, обнимают и приносят радость? Кто в нашей семье или среди твоих друзей похож на таких добрых земных ангелов?»

⊛ Творческая мастерская маленьких садовников

Вы можете выполнить это задание вместе с ребёнком на следующий день в спокойной обстановке.

Выполните задание «Мои земные ангелы» в нашей творческой мастерской. Или придумайте своё.

Например, возьмите лист бумаги и помогите ребёнку обвести его ладошку. Пусть эта ладошка станет символом защиты и поддержки. На каждом пальчике или внутри ладошки нарисуйте или напишите имена тех, кто заботится о малыше: маму, папу, бабушку, верного друга или любимого питомца. Вокруг ладошки можно нарисовать пушистые ангельские крылья. Этот рисунок станет для ребёнка видимым напоминанием о том, как много любви его окружает.

♥Сердечный компас для родителей ***(Терапевтический акцент)***

Этот сюжет и творческое задание направлены на глубокую психологическую поддержку ребёнка:

1. Преодоление чувства одиночества и изоляции. Сказка помогает укрепить базовое доверие к миру. Ребёнок учится понимать, что он никогда не бывает по-настоящему один: помощь, Божия защита и любовь часто приходят через тёплые руки, слова и поступки окружающих людей.

2. Развитие благодарности и фокуса на хорошем. Мы учим малыша замечать невидимую повседневную заботу близких (родителей, друзей, учителей). Осознание этой поддержки дарит ребёнку мощное чувство безопасности, снижает детскую тревожность и помогает засыпать с ощущением, что мир — это доброе и безопасное место.

Мы сегодня прочли терапевтическую сказку о принятии помощи, преодолении одиночества «сильного человека» (синдрома «я всё сам») и умении замечать скрытую заботу мира. Порой мы сами замыкаемся на своих проблемах, истощаем силы и чувствуем себя покинутыми, не замечая, что поддержка находится на расстоянии вытянутой руки. Спросите у себя:

• Ждёте ли вы иногда от жизни какого-то «огромного чуда» или глобального решения проблем, не замечая простых и маленьких шагов навстречу от обычных людей?

• Умеете ли вы просить о помощи, когда чувствуете, что ваше «редкое семечко» никак не прорастает, а силы на исходе? Что мешает вам попросить?

• Кто в вашей жизни за последний месяц побывал в роли «дяди Луки» или «Маши» — проявил неожиданную заботу, принёс чашку чая, выслушал или просто улыбнулся, когда вам было тяжело? Заметили и приняли ли вы этот дар с лёгким сердцем?

• Можете ли вы вспомнить момент, когда вы сами, повинуясь внезапному внутреннему импульсу, сделали что-то доброе для другого человека? Осознавали ли вы в тот момент, что стали для кого-то «земным ангелом»?

• Если бы вы прямо сейчас посмотрели вокруг взглядом Ангела, в чём бы вы увидели невидимую заботу жизни о вас (в крыше над головой, в тепле в доме, в сообщении от друга)?

Дорогой взрослый! Быть сильным не значит быть в одиночестве. Оглянитесь вокруг. Ваши близкие, друзья и даже случайные прохожие могут держать в руках ту самую «лейку» или «тёплый пирог», которые тебе так нужны. Закройте глаза и позвольте себе принять их тепло.

#

Пространство личных смыслов.
Что я забираю с собой из этой главы:

Творческая мастерская маленьких садовников

Добрые люди делают мир ярче!

Задание к Главе 3:

«Мои земные ангелы»

(Благодарность и безопасность)

Помнишь, как дядя Лука и Маша помогли Сонечке, сами того не зная? В твоей жизни тоже есть взрослые и друзья — твои земные ангелы. Напиши их имена на лепестках этого цветка или нарисуй их портреты.

Кому ты хочешь сказать «спасибо» просто за то, что они рядом?

Спасибо за доброе сердце!

Добрые люди всегда рядом

Благодарность делает нас сильнее

Мои земные ангелы

Хорошие люди — как солнышко в жизни

Спасибо, что вы есть!

Вместе мы растём счастливее!

Глава 4. Великий круг времени

Золотая осень раскрасила сад Сонечки во все оттенки багрянца и охры. Девочка стояла посреди увядающих клумб, и на её глаза наворачивались слезы. Яркие лепестки роз осыпались, листья на деревьях засыхали, а земля становилась холодной и твёрдой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.